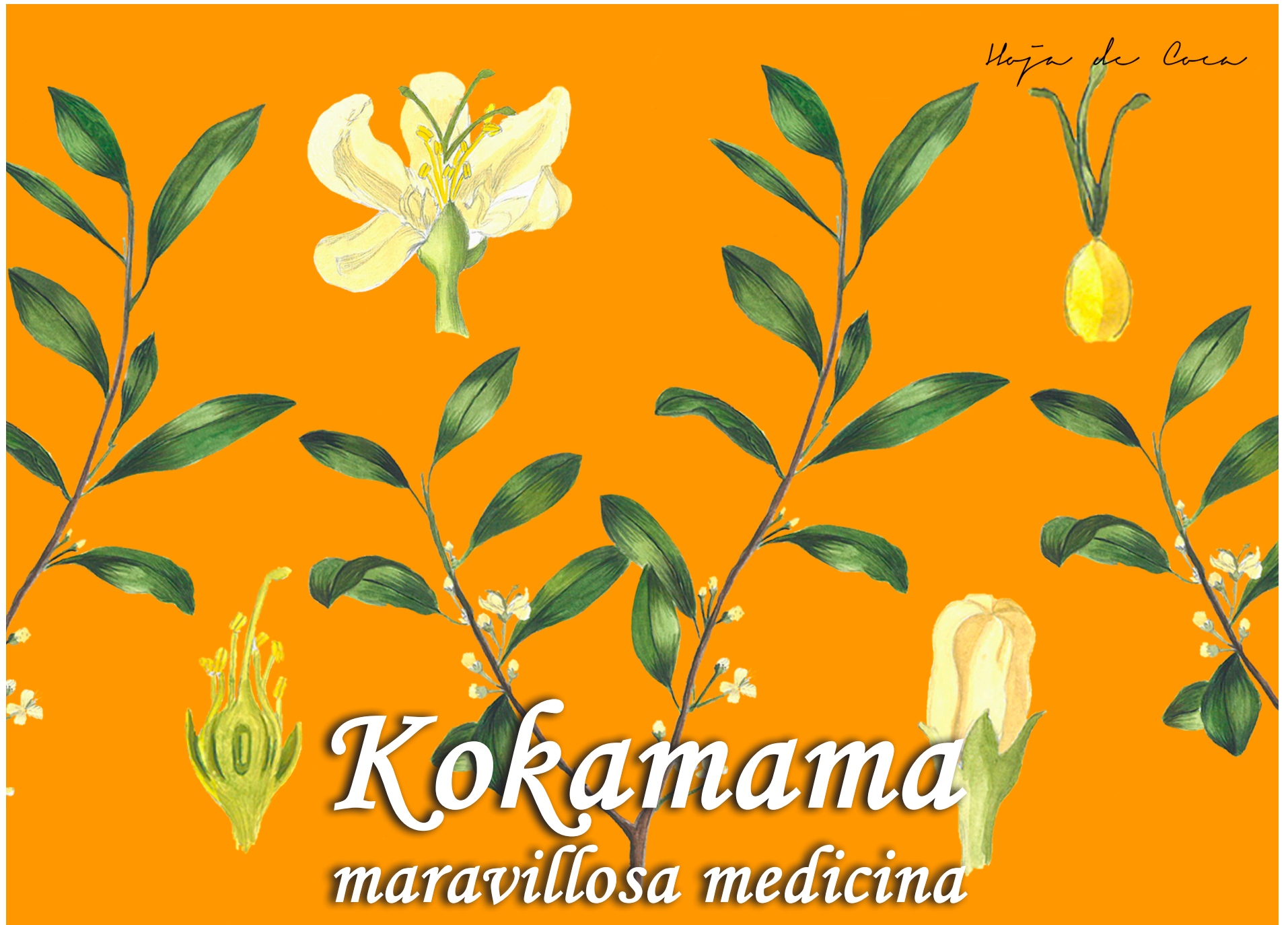


el ojo interior

SEMILLAS PARA LA CONSCIENCIA CIUDADANA



Distribución Gratuita



AHAD
Consultoría Integral



Promoviendo el compromiso con la Educación, la Salud y la Protección de la Naturaleza

Dirección

Patricia Meléndez y Franco Castañeda

contacto@elojinterior.org

☎ 9980 786 20

 COLABORADORES - 33^{era} Edición - Setiembre 2018

Kingsley L. Dennis

Sociólogo y escritor inglés radicado en España. Fue profesor universitario de literatura inglesa y americana en Estambul, y de sociología en el Reino Unido.

www.kingsleydennis.com
Alonso del Río

Dirige, en Cusco, el centro de sanación y enseñanza del Camino Sagrado Americano Ayahuasca Ayllu. Dirige la escuela intercultural Wiñaypaq que da educación gratuita a más de 80 niños en la región de Cusco.

www.ayahuasca-ayllu.com
Carlo Brescia

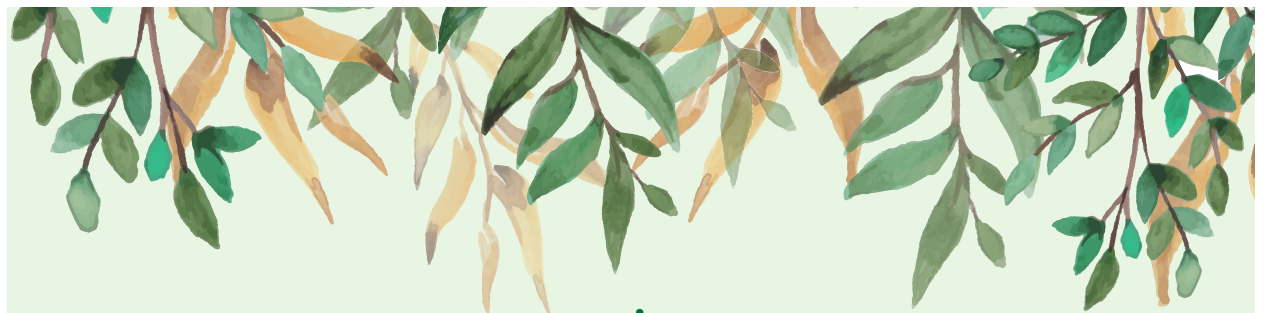
Escritor, documentalista, docente, comunicador y consultor en desarrollo sostenible, especialmente en temas de sostenibilidad, cultura, medio ambiente y educación

www.peregrinadanza.wordpress.com
Leonardo Barbuy La Torre

Investigador y artista. Fundador y director de la Asociación MARES y la Productora de Cine MOSAICO.

www.facebook.com/marespedagogiaperu/
Javier Trigo Pesaque - EL INCA RECOMIENDA

Antropólogo, especialista en cultura alimentaria. Director Fundador del Instituto de Cultura Alimentaria Andina (INCAA)

campos_devida@yahoo.es
www.elojinterior.org


¡Despierta!

Todas las mañanas, la luz del sol -luz de fuente divina- viene a sacarnos del sueño, poniendo fin en un instante al letargo de una noche entera.

Sin embargo, cuando cae la tarde,
¿cómo romper el estado de vigilia ilusoria en que vivimos?
Una larga jornada de trabajo y de preocupaciones ha envuelto nuestro ser en las redes de su engañosa apariencia;

¿cómo liberarlo y sumergirlo en una paz inmaculada y sin límites?

Cual una inmensa tela de araña tejida de hora en hora, han tendido un velo en torno a nuestra alma, rodeándola por todas partes y erigiendo una pantalla opaca entre ella y el Eterno.

¿Cómo perforar esa pantalla y abrirse al conocimiento Infinito?

“¡Oh! ¡Despierta! ¡Sé consciente!!”

Cuando permanecemos sumergidos sin cesar en múltiples actividades e inquietudes sin cuento, mientras el velo, hilo a hilo, nos ciñe cada vez más y la pantalla se espesa poco a poco, si no mantenemos en nosotros cierta vigilancia, gracias a este llamamiento cien veces reiterado:

“¡Oh! ¡Despierta! ¡Sé consciente!!”

Si este hechizo, en el seno mismo de la acción, no brota una y otra vez de las profundidades de nuestro ser,

entonces, cuando se halla opacamente rodeada, nuestra consciencia se hunde en una letargia sin fondo.

El deseo de escapar de ello se apaga gradualmente; la vida ya no posee otra realidad que la red en que nos sentimos atrapados; toda fe en una verdad diferente, pura y eterna, resulta aniquilada, y perdemos incluso el poder de interrogarnos sobre nuestro encarcelamiento.

Que en la algarabía de nuestras tareas sin fin no cese de resonar en el fondo de nosotros, como emitido por un instrumento de cuerda única, este constante llamamiento:

“¡Oh! ¡Despierta! ¡Sé consciente!!”

RABINDRANATH TAGORE

Esta edición se hace en concordancia con lo dispuesto por la legislación peruana vigente sobre los derechos de autor, Ley 13714, Art. 69

La sagrada hoja de coca y los pagos o “despachos”

Alonso del Río

Dentro de este sistema de permanente equilibrio, uno de los aspectos más importantes en nuestra cultura viva es el entendimiento o la consciencia del intercambio de energías con la vida, es decir, lo que se conoce tradicionalmente como *ayni*. Ignorar esto puede ser causa de grandes enfermedades o, por lo menos, de profunda insatisfacción. No existe ser en el planeta que no esté tomando algo de la vida y dándole algo simultáneamente. El punto es cuánto tomas y cuánto das en tus distintos niveles de relación -tu familia, tu comunidad, tu sociedad, tu planeta- Percibir la relación entre lo que damos a la vida y lo que tomamos de ella es lo que nos va a traer verdadera felicidad. Por el contrario, si adoptamos una actitud egoísta y mezquina, no tardaremos en enfermarnos y estaremos imposibilitados de disfrutar la maravillosa situación de sentir que tenemos un “saldo a favor”. Doy más que lo que tomo, la vida fluye de mí, no soy un parásito succionando la energía de otros.

Recuerdo con mucha claridad que cuando recién conocí la selva, viajé a diversas comunidades shipibas acompañando a mi querido don Benito. Una tarde, hubo de pronto una gran algarabía en una de ellas. Todos corrían hacia el puerto. Pedro -un sobrino de Benito- había pescado un paiche enorme. Era un animal que pasaba los dos metros. Pedro estaba parado cerca de él, orgulloso y contento, mientras varios diestros, machete en mano, seccionaban el gigantesco pez. Luego, él se acercó y comenzó la repartición. No hubo familia que no recibiera un pedazo sin costo alguno. Él se retiró con un buen trozo, pero no muchísimo más grande que el del resto. ¿Su verdadera ganancia? El cariño y el respeto de su comunidad. Hasta ahora recuerdo su sonrisa. Esa semana, Pedro fue el hombre de la comunidad, fue un buen canal de la abundancia; la siguiente, fue Juan; y la siguiente, Francisco; y la siguiente, probablemente, Pedro otra vez, pues era buen pescador. Vi esto con mis propios ojos cuando tenía 18 años y me mostró cómo era la vida en nuestras comunidades.

Actualmente, si alguien pesca algo, dice “buen provecho” y se lo come solito. La sensación de disfrutar cuando uno es quien da es un valor tradicional en nuestros pueblos amazónicos y andinos, que se ha perdido en la cultura moderna, donde quien más disfruta es quien más quita, quien más consume. Esto es comprensible en sociedades donde se han perdido formas de gratificación -naturales y sinceras- como el cariño y el respeto de la comunidad. Pedro, al compartir su paiche con todos, no solo disfrutaba del orgullo de ser un buen pescador, sino que comprendía, principalmente, que ese día él había tenido buena suerte y que quizá mañana no la tendría, pero no por eso faltaría un pedazo de pescado para sus hijos.

Este intercambio de energías no solo se da en la esfera humana, sino con todo lo que nos rodea. Debemos hacernos conscientes de todo lo que recibimos para agradecerlo adecuadamente, pues al agradecer ya estamos dando, ya estamos ofrendando, ya se está realizando un tipo de *ayni*. Esta es la razón por la cual, desde tiempos muy antiguos, surgió esta costumbre de “pagar”, ofrendar, agradecer principalmente a quien nos sostiene y nos provee el sustento -nuestra Pachamama-, y también a nuestros *Apus*, que nos cuidan y protegen. Esta tradición del “despacho” nos permite ofrendar todos nuestros productos, nuestro trabajo, todo aquello que consideramos noble y valioso a los *Apus* y a Pachamama, a quienes llamamos por sus nombres mediante la sagrada hoja de coca, nuestra *kokamama*. Ella es la mensajera y la intermediaria más noble entre el ser humano y los moradores del *Hanan pacha*.

Para algunos puede ser solo nuestra creencia, pero es bueno que sepan que las plantas también tienen espíritu y que cada una posee diferentes propiedades, no solo a nivel físico. La *kokamama* tiene esa extraordinaria propiedad de transmitir, de llevar mensajes. Por eso, es imprescindible en todas nuestras ofrendas. Por otro lado, son ampliamente reconocidas, entre la población andina, sus propiedades alimenticias, energéticas y ampliadoras de la consciencia. Las propiedades de una planta pueden transformar generación tras generación la

psicología de toda una cultura. Los que amamos y respetamos el uso ceremonial de la hoja de coca reconocemos el tremendo poder que en ella se encuentra. Muchos de los que conocemos a profundidad esta sagrada medicina identificamos en numerosos rasgos de la cultura andina su mágica participación.

A diferencia de otras plantas sagradas, cuyo efecto es mucho más espectacular y llamativo, la humilde y sagrada hoja de coca pide más tiempo, paciencia y perseverancia para que lleguemos a percibir su maravillosa medicina. Sensibiliza al punto de hacer ver el bien común, trascendiendo toda posición egoísta. Cuánto podría ayudar a mejorar las relaciones, especialmente las de pareja, pues tiene la capacidad de ayudarnos a expresar cosas muy profundas y sentidas con palabras puramente amables y bien intencionadas, dejando de lado el patrón mental que nos lleva a ofender para decir nuestra verdad.

Para tener tan solo una idea de lo poderosa que es esta sagrada medicina, presento la siguiente reflexión.

El poder es algo neutro, depende de quién lo maneja o hacia dónde se dirige. Lamentablemente, la hoja de coca se ha hecho mundialmente célebre por el uso de la cocaína y la cocaína se ha hecho famosa por la increíble cantidad de dinero que representa. La cocaína puede comprar seres humanos, voluntades e, incluso, gobiernos enteros. Puede causar muchas muertes, guerras y destruir millones de hogares a través del vicio. Todo esto sucede por usar una planta de poder fuera de su tradición y en sentido negativo.

Imagínate todo ese poder volcado hacia el lado positivo, constructivo. No solo podríamos acabar con el hambre y la desnutrición en nuestro pueblo, sino en todo el mundo. Si no hubiera oscuros intereses presionando para que siga penalizada y combatida, el mundo entero estaría gozando de todos sus beneficios, y el Perú se sentiría igual que Pedro, disfrutando del cariño y el respeto de la comunidad mundial.

Carlo Brescia

Kay Patsa - Mundo Presente

Dicen que cuando bebes solo un poco, el mundo aparece más vivo de lo que solemos convenir como normal. Las cosas son las mismas cosas pero al mismo tiempo son otras cosas, son iguales pero diferentes: tienen algo especial, aparecen más vivas; ya sea una nube en un cielo andino azulado, una roca entre los miles de cantos rodados en la orilla de un río o quizás el tronco rugoso de un árbol en un bosque de quenuales. El tiempo fluye, avanza, se mueve y a la vez se encuentra detenido, estacionado, estancado. Cuentan que la luz del sol sobre tu piel calienta pero no te quema, que los colores terrestres aparecen con su verdadero y blanquinegro fulgor, y que el viento que baja de las blancas montañas nevadas te acaricia y refresca pero no te enfría. Eso dicen.

Dicen que otras veces, cuando tomas un poco más, el mundo aparece más vivo y también tú te sientes igual. Puedes sentir que tu mandíbula se prensa desde una oreja a la otra, tanto así, que si en lugar de persona fueras jaguar, los cuatro colmillos, los cuatro colmillos de tu dentadura se saldrían hacia afuera de la boca por encima de tus labios: dos hacia arriba y dos hacia abajo. E incluso se logra sentir que el aire que sopla en silbidos hace danzar los vellos de tus brazos y los cabellos de tu cabeza, tanto así, que si en lugar de ser humano fueras águila, las alas de tu espalda se abrirían plenamente de par en par exhibiendo sus plumas erizadas por detrás de tu cabeza. Y más aún: cuentan que inclusive puedes percibir que el peso de tu cuerpo se aligera, tanto así, que si fueras anaconda, tu piel vieja se desprendería de pronto en una sola pieza aliviándote de la carga innecesaria, esa que ya no necesitas continuar llevando. Así cuentan.

Luego, hay otras veces, así me han dicho también, que cuando tomas ya sin miedo de tomar lo suficiente, el

mundo y tú se convierten en lo mismo. Que no hay diferencias entre tu ser respirando y el pájaro que canta, el río que corre y las hojas que caen. Que la vida es una sola y está en todas partes; en el agua pura que llena el cántaro durante la lluvia nocturna; en las piedras sólidas de granito y caliza de la escalera blanca y negra; y en esa nube que antes tenía forma de rayo aunque tal vez ahora tenga más de gato que ruge. Y el mundo de arriba es igual al de abajo, y el mundo de abajo es igual al de arriba. Y el de afuera al de adentro, y el de adentro es igual al de afuera. Y el dragón-halcón macho frente a ti a tu derecha es igual al dragón-águila hembra a tu izquierda, y que ambos son uno cuando se enlazan orbitándose y desorbitándose, muriendo y renaciendo, tragándose y pariéndose. ¿Han visto como hacen el amor los dragones? El blanco es negro, y el negro es blanco, y el blanco es rojo, naranja, amarillo, azul, índigo y violeta. Y el pasado es igual al futuro, y el futuro es igual al pasado. Y así todo, todito, en el presente. No hay separación. Un mundo es una estrella, una estrella es un mundo, tú eres una estrella y yo soy un mundo, y tú y yo somos cada uno un mundo, también una estrella y el universo entero. Tanto dicen sobre esto.

Finalmente, lo han dicho pocas veces pero si lograste escucharlo, una vez nomás, y es que cuando tomas lo necesario -tal vez mucho, tal vez poco- pero en el lugar conveniente, en el momento adecuado, en la alineación profetizada y con la intención correcta, el misterio del mundo y tu propio misterio aparecen, se revelan y develan, de manera clara, simple y rotunda. Eres uno con la tierra y el cielo. Le puedes hablar al misterio y éste te responde. Y puedes hablarte a ti mismo y tú te respondes. Descubres que bajo los

océanos y en el interior de la montaña no hay nada, pero también está todo y estás tú. Descubres que detrás del sol y en los agujeros negros está todo y estás tú, pero también que no hay nada. Y descubres que tú eres todo y nada, y que el gran misterio y tú son lo mismo. Poco dicen sobre esto, es uno de los misterios.

Si todo esto es cierto -aunque también pueda no ser cierto, o tal vez todo esto siga siendo el gran misterio- no tengo dudas de que no necesitas tomar para ver, oír, oler, sentir y probar que el mundo está vivo, y que las galaxias, las piedras y los seres que llamamos vivos somos parte del todo, y que mi corazón es verde, que mi cuerpo se nutre del sol, que por mis venas corre agua, que el aire entra por mis poros, que mis pies desnudos anhelan el contacto con la tierra, y que el alma que me habita tiene espinas que vibran con los siete vientos de la vida que vienen del norte, del sur, del este, el oeste, de arriba, de abajo y de adentro. No necesito abrir los ojos para ver el mundo y verme a mí, tampoco necesito enhuachumarlos. Pero si esto que he dicho, de alguna manera debo decirlo para que lo sigan diciendo, entonces diría: "hagan de mí una cabeza de piedra, para que sea eterno lo dicho, que de mis labios salgan colmillos amenazantes, de mis arrugas serpientes espiraladas, de mi espalda plumas erizadas y luego tallen mis ojos con cactus desplegándose hacia arriba y hacia los lados para que así se muestre claramente el mensaje que para vivir plenamente se requiere rendirse a la transformación y rugirle al miedo, andar con coraje, saltar a la tormenta, y servir a lo divino en mí, en ti y en todo lo que es".

Presentamos el mensaje de nuestra historia

El Inka recomienda

EL INKA RECOMIENDA conservar nuestra dentadura natural pues son nuestros molinos que garantizan una buena digestión, longevidad y salud.

Sirven para iniciar la transformación de por ejemplo, nuestra papa y quinua, en pequeñísimas sustancias para que sean asimiladas por cada célula de nuestro cuerpo.

En nuestra boca se inicia la digestión.

La masticación permite una buena insalivación.

Nuestra dentadura completa es garantía de digerir bien el alimento.

Lo que comemos bien masticado y ensalivado pasa predigerido al estómago.

Así tengamos 50, 100 ó 130 años, como nuestros antiguos runa y amautas, debemos contar con nuestra dentadura completa.

Limpia tus dientes cada día con enjuague de agua con sal, y si es necesario utiliza espigas, hilo o mondadientes de madera.

Usa cepillo untado con una pizca de sal o aceite de coco; o arcilla mezclada con harina de coca, polvo de muña y una pizca de ceniza.

También puedes usar algodoncitos remojados en agua con ceniza.

Una vez al mes has gárgara y enjuague de tara para mantener desinfectada tu boca.

Recuerda que solo los granos integrales y los tubérculos consumidos con cáscara, mantienen limpios los dientes. La cancha de maíz tostada sin aceite limpia los dientes.

Toma mucha agua y chichas solo con su dulce natural o estevia.

¡El mejor aliado de la dentadura es nuestra hojita de coca!

Consumida en harina o chacchada, pues tiene calcio de alta asimilación.

Cuando veas una momia Inka, observa su bella dentadura completa y sin caries, conservada en forma natural y con ayuda de la cancha de maíz, tomar suficiente líquido y de la hoja de coca.

¡QUE SOLO LO NATURAL INGRESE A TU BOCA y PIEL!

EL INKA RECOMIENDA, EL INKA HABLÓ

Colaboración del INCAA



Vuestros hijos no son vuestros hijos.
Son hijos e hijas del anhelo
de la Vida por sí misma.
Llegan a través vuestro
pero no de vosotros,
y aunque todavía están con vosotros
no os pertenecen.
Podéis darles vuestro cariño
mas no vuestros pensamientos,
ya que tienen los suyos propios.
Podéis albergar su cuerpo,
pero no su alma,
porque esta habita en la casa del mañana,
que vosotros no podéis visitar
ni siquiera en sueños.
Podéis esforzaros en ser como ellos,
pero procurad no hacellos como vosotros.
Porque la vida no retrocede
ni se demora en el ayer.
Sois los arcos desde los que
vuestros hijos, como flechas vivientes,
son lanzados hacia adelante.
El Arquero distingue la diana en la senda
del infinito y Él os flexiona con su poder
para que sus flechas viajen veloces y lejos.
Disfrutad en la mano del Arquero
que os dobla.
Pues lo mismo que Él ama
la flecha que vuela, ama el arco
que se mantiene estable.

KHALIL GIBRAN





¿Cómo y por qué crear un Banco de Semillas?

Las semillas son la parte reproductiva de los vegetales, las que contienen todo el código genético para originar nuevas plantas como ellas. Son resistentes, de fácil conservación y transporte, e indispensables para generar una nueva cosecha, por lo que desde la prehistoria se ha aprendido a guardarlas como pequeños tesoros. De ahí el nombre de Banco de Semillas.

Esto ha funcionado así hasta las últimas décadas, en que una gran parte de la población se ha desvinculado de la actividad agraria y de la naturaleza. Con ello, muchas especies autóctonas han perdido sus guardianes tradicionales y la diversidad disminuye cada año, se pierden centenares a lo largo del planeta. Cada vez que un horticultor deja de cultivar su huerto, su conocimiento y sus variedades de semillas desaparecen.

Al mismo tiempo un grupo de empresas multinacionales con un inmenso poder económico -Monsanto, DuPont, Syngenta, y Groupe Limagrain- ha modificado genéticamente las especies más comunes para patentarlas y tener la exclusividad de venderlas, uniformando el mercado.

Estas semillas OMG no son fértiles, es decir, de su fruto no se puede volver a extraer una semilla que germine.

La consecuencia es que los agricultores se han vuelto dependientes de ellas y de sus métodos de cultivo, que siempre van acompañados de una gran cantidad de productos fitosanitarios como herbicidas, plaguicidas y fertilizantes químicos de gran toxicidad.

Afortunadamente, todavía quedan muchas especies que no se han perdido. Pero es urgente que tomemos consciencia de la importancia de preservar las semillas biológicas y autóctonas, y es una tarea que hemos de hacer el mayor número de personas posible, para evitar su extinción irremediable.

Producir semillas es técnicamente muy sencillo. Sólo necesitamos partir de semillas ecológicas, paciencia y una serie de técnicas prácticas y fáciles de realizar, al alcance de todos. Para ello, empezaremos haciendo un huerto o jardín orgánico. Cada huerto tendrá la impronta de la persona que lo cuida, y nunca debe ser mayor de lo que nos veamos capaces de cultivar. Diseñaremos el espacio según la disponibilidad del conjunto para cultivar nuestras hortalizas, plantas de flor y aromáticas.

El primer paso es hacer un semillero para proteger el crecimiento de las plantas cuando nacen. Puede hacerse en cajas poco hondas o en tacos, y se usa tierra fértil y esponjosa, por ejemplo, compost.

Se coloca una semilla siempre ecológica en cada taco, o se distribuyen espaciadamente por la caja, se cubren levemente y se van humedeciendo con regularidad. Cuando crecen y empiezan a no caber, se trasladan a su lugar definitivo. Y se van cuidando, observando sus necesidades y proporcionando las condiciones de sol, aire y agua necesarias para su desarrollo. Cada especie marcará su tiempo de recolección. Además de usar para alimentarnos la mayoría de plantas de nuestro huerto, siempre dejaremos unas cuantas para que realicen el ciclo completo de su desarrollo y nos permitan la recolección de sus semillas.

Este círculo de fertilidad (semilla-planta-fruto-semilla) es sencillo de realizar, solo requiere respetar los tiempos precisos que marca la propia variedad de planta para potenciar su desarrollo sin venenos fitosanitarios. Una vez que ha completado, llega el tiempo de la cosecha.

Técnicas para recoger las semillas:

- Semillas dentro de vainas: Se recolectan cuando las vainas están completamente secas en su planta. Se rompen las vainas y se extraen las semillas. Se retiran las impurezas y se guardan. Además de legumbres como judías, guisantes y habas, forman pequeñas vainas también las crucíferas como coles, coliflores y rabanitos.
- Semillas en inflorescencias: Se recolectan con la flor completamente seca. Se corta la flor entera

y se separan las semillas manualmente de las cápsulas que las contienen. Se avientan para eliminar impurezas. Además de zanahoria, apio y perejil, también para cebollas y puerros.

- Semillas de plantas de hoja: Las semillas están dentro de sus cápsulas. Hay que dejarlas secar completamente antes de cortar las cápsulas de la mata. Luego se aprietan para reventar la cápsula y extraer la semilla manualmente. Ejemplo: lechuga, acelga, remolacha, espinaca.

- Solanáceas: Se han de recoger con los frutos muy maduros. En los tomates se saca la parte gelatinosa con la semilla, en berenjenas se pone toda la pulpa donde hay semillas, se introduce en un recipiente de vidrio, en su propio jugo o cubierto de agua, se cierra y se deja fermentar una semana, hasta que se crea una fina capa blanca en la superficie, luego se limpian con abundante agua, se decantan con un recipiente grande lleno de agua y se cuelan. Por último, se secan. Ejemplo: tomates y berenjenas, pero también es así para los pepinos.

- Cucurbitáceas: Se dejan madurar completamente en la mata, se abren, se vacían de semillas, se limpian y se dejan secar completamente. Ejemplo: calabazas, calabacines y melones.

- Aromáticas: Todas las especies de aromáticas se han de cosechar secas en sus plantas. Luego se limpian de impurezas con cribadoras muy finas por su pequeño tamaño. También se puede almacenar con los restos de planta. Ejemplo: albahaca, menta, marialuisa, romero.

Recolectar semillas es un trabajo meticuloso, de paciencia y continuidad, pero muy satisfactorio.

Una vez recogidas las semillas se pueden limpiar tamizándolas con un colador para eliminar las impurezas, o también aventarlas. El secado puede hacerse en platos al sol, o cerca de una fuente de calor. Antes de almacenarlas es necesario seleccionarlas para desechar las que no estén en condiciones.

El almacenamiento se hace en botes de vidrio cerrados y fechados, con el nombre de la variedad, sus características y de donde provienen. Un truco para asegurarnos de mantenerlas secas es introducir trocitos de tiza que absorban la poca humedad que pueda quedar para que no se estropeen las semillas. Se guardan en un lugar seco y fresco. Estas semillas quedan liberadas para la vida.

QUICO BARRANCO - ABUELO HOMBRE-SEMILLA EN EL CAMINO ROJO. PRODUCTOR Y RECUPERADOR DE SEMILLAS ECOLÓGICAS



La experiencia

Amar la pintura no hace de usted un pintor. Conocer la historia de la pintura hace de usted solo un teórico.

Conocer el nombre de los colores no le permitirá pintar un cuadro.

Estos tres elementos siguen siendo necesarios; pero por encima de todo, es necesario saber pintar.

Para ello, usted debe pasar por la dura experiencia de una Escuela.

Allí, todas sus informaciones, y su amor a la pintura no le servirán de mucho si usted no sabe pintar.

En realidad, usted no sabe *qué material* utilizar ni *cómo* utilizarlo.

Le hace falta la información y la técnica.

Por lo tanto, sin falso pudor, sin vergüenza y sin tapujos, sin mentiras respecto a usted mismo, usted busca encontrar un profesional de la técnica de la pintura.

Su inquietud, su insatisfacción, "su sed de espiritualidad", todos esos estados interiores son preguntas. Estas preguntas pueden ser formuladas vagamente, aunque sin embargo sean reales en su vida.

Se resumen probablemente en dos interrogaciones: ¿cuál es el sentido de mi existencia?, ¿la Vida tiene un sentido?

Y exigen respuestas correctas.

Si la vida del ser humano tiene un sentido, solo puede ser evolutivo.

¿Conoce usted su cuerpo?

¿Conoce usted todas las funciones de su cuerpo?

¿Ya ha pensado usted en las múltiples funciones de la respiración, además de aquella que permite mantener la existencia?

¿Conoce usted la relación que existe entre su respiración y su forma de pensamiento?

¿Conoce usted la relación que existe entre la respiración y la atención?

¿Sabe usted qué es la memoria?, ¿y todo lo que ella implica?

¿Sabe usted qué es la Oración?

¿Conoce usted su metodología?

¿Los canales por los cuales ella opera?

¿La energía que utiliza?

¿En relación con qué órganos?

Todos estos puntos giran alrededor de un mismo principio:

Conocimiento de la técnica.

Si usted puede contestar a todas estas preguntas, y si está de acuerdo consigo mismo, este texto no le será de ninguna utilidad.

Si no, continuemos este diálogo.

**LUIS ANSA, PINTOR,
ESCRITOR Y CONFERENCISTA**

Leonardo Barbuy


MARES

Aprender con nuestros propios ojos

Si tuviera que definir MARES, podría dar una versión formal y decir: "MARES es una Asociación Civil Sin Fines de Lucro dedicada a la investigación, observación, acompañamiento, educación e instrucción, a partir de la noción de aprendizaje autónomo. Existe desde hace 6 años y trabaja a partir de diferentes programas sobre aprendizaje autónomo, crianza autónoma, investigación y la propuesta integral, que acoge el proceso completo de familias enteras que dejan la escolarización". Si bien esta definición nos da una idea general, no cuenta por qué existe MARES y cómo sustenta su propuesta.

Hace cerca de 10 años cursaba los últimos ciclos de composición musical, era representante estudiantil y en paralelo trabajaba como profesor de música con adolescentes. Pero algo ocurrió, algo cambió... algo se detuvo.

¿Por qué tenía que estudiar al ritmo de un programa?, ¿por qué estaba "aguantando" y no disfrutando?, ¿por qué la angustia de no poder sumergirme en ciertos temas por la falta de tiempo o porque el sílabo no lo contemplaba?, ¿era solo la necesidad de un título?, ¿era algún miedo sobre no saber si podría o no aprender sin asistencia o dirección de otros?

Claramente decidí atender esta evidencia y decir Sí: sí deseo escucharme, sí voy a aprender lo que me motive profundamente, sí voy a sumergirme en los temas que quiera el tiempo que lo requiera, buscaré mis fuentes de inspiración e información, me atreveré a surcar mis incertidumbres, haré lo que mis manos me convoquen a forjar sin tener que esperar la aprobación de nadie ni de ningún papel, puedo gobernar mi propio aprendizaje y compartir con otros. Y ya no será solo el conocimiento de una carrera, pues no necesitaré una carrera, una profesión o una definición, será el conocimiento de este yo que voy constituyendo en el mundo que

me conforma. Será el conocimiento del mundo, de aquellas personas que lo crean y le dan sentido y de mi lugar en él. Ahora, el aprendizaje será en una relación con la vida y no con un currículo.

Tenía entre 22 y 23 años durante este proceso y la vida se abría como si empezara a aprender a caminar por segunda vez, pero sin que nadie me levantara los brazos para hacerlo.

Hacia mis 26 años, tras haber estado trabajando e investigando para mí y para diversas organizaciones, y tras haber viajado un poco a conocer otras experiencias pedagógicas abiertas, un grupo de familias, de 11 adolescentes con los que había trabajado antes, me ofreció la posibilidad de abrir un proyecto para sus hijos e hijas, pensando en que dejarían la escuela.

Una de las madres de este grupo (mi hermana de vida) me llamó una tarde de octubre de 2012 y me

dijo que donaría el alquiler del tercer piso de su casa para empezar el proyecto ahí. ¡Cuántas veces puede ocurrir algo así! Así que convoqué a un grupo querido de amigos y colegas para desarrollar el detalle de la propuesta y MARES se inauguró el 17 de diciembre de 2012 a las 7 pm. en ese tercer piso que nos acogería todo el 2013.

El grupo tenía entre 11 y 16 años, indagamos juntos cómo era esto de aprender sin escuela. Probamos de todo y nada fijo, tuvimos asambleas y las cambiamos por conversaciones, adoptamos ideas de la escuela democrática, activa, libre, del homeschooling. Algunas las tomamos y otras las desechamos. Fue un año precioso, lleno de investigación y vínculo sincero de crecimiento.

A este año de inicio le siguieron otros 2, llenos de claridades, pero también de zonas sombrías y nebulosas. Ahora, pienso que crecimos muy rápido. El 2014 teníamos una casa grande, cerca de 24 familias y un grupo de chicas y chicos de ¡entre 5 y 18 años!. Lográbamos ver con certeza cómo aprendían de forma significativa y crecían en la convivencia, las ganas de aprender múltiples cosas se desbordaban de la casa, aún con las dificultades de nuestra falta de experiencia manejando algo tan grande, y no nos dábamos abasto para tantas necesidades. Por un lado, sentíamos que conectábamos tremendamente con un grupo pequeño, y muy comprometido, de familias; por otro, percibíamos que muchas otras caminaban por una ruta muy distinta de la que pretendíamos gestar.

Todo esto supuso una gran oportunidad para detenerse, observar y comprender qué es lo que se puede y se desea sostener. Y también, cómo comunicar una visión para compartir un presente y saltar hacia el futuro en conjunto.

El 2016 se configuró de tal forma que MARES pudiera tener una suerte de respiro: 6 familias muy comprometidas asumimos una coordinación colectiva y continuamos. Dejamos la casa y pasé de coordinar el proyecto a ser un padre parte de un colectivo. Fue, efectivamente, un año de respiro y de mucha observación sobre formas de aprendizaje. Eran 6 niñas y niños que tenían entre 5 y 7 años. Tremendo cambio.

El 2017 seguimos como colectivo, confiando en que este formato sostendría cualquier ingreso: “No cualquiera entrará sabiendo que será parte de la coordinación. ¡Ese es nuestro gran filtro de compromiso!” Pero no necesariamente tuvimos lo

que esperábamos. MARES se remeció una vez más y recibí la propuesta de tomar la dirección.

Tal vez MARES no tenía que ser un colectivo. Volví a pensar en su origen y en mi origen en esta investigación, en este proceso. Volví a esos años en los que me deslumbraba que fuera posible aprender de forma autodirigida. Me detuve, respiré y supe: quien está proponiendo esto y quien lo viene empujando incluso antes que exista, soy yo. Pues me toca hacerme responsable, cuidar la propuesta, darle forma, lugar y tiempo; así que decidí tomar la dirección y reorganizar MARES desde todo lo aprendido. Ni el paradigma de colectividad tenía que ser impuesto, ni el paradigma de una dirección tenía que ser tirano. Y qué tal si MARES dejaba de cargar con esa utopía de querer cambiar el mundo. Y en vez de ello, se presentaba como una propuesta sincera en su forma de estar en él.

Entonces: reorganizar los principios, las visiones prospectivas, la forma de comunicar, el lugar dónde estar, las personas con las cuales crecer, darle un giro claro y definido a la investigación, afinar la propuesta y el sentido. Las familias que quisieron entrar al 2018 recibieron un material para leer, videos y preguntas para reflexionar, y participaron de una serie de conversaciones. El equipo entró bajo el marco de una propuesta de investigación y acompañamiento, y a un proceso de formación conjunta durante un mes entero. La economía se reestableció. Y una casa en la que pasé los momentos más hermosos de mi infancia abrió sus puertas, con el amor de familia que cuida, abriga y alimenta.

Ahora, este 2018, 16 niñas y niños entre 2 y 9 años asisten a nuestra Casa Taller (entre ellos, mi hija y mi hijo). Hemos sabido comunicar con mayor claridad la esencia de la propuesta y las familias lo muestran con su participación e interés. Los acompañantes, en su conjunto, constituyen un paradigma claro de crecimiento, investigación y diálogo que permite sostener diversos procesos con un tipo de cuidado y claridad mucho más compartida. El espacio propone, con sus materiales y distribuciones, una fuente de diálogo enriquecido con cada niña y niño que asisten. Nada de esto es algo que no hayamos podido experimentar antes de distintas formas y en distintos momentos. Pero sí que es la primera vez que el balance total permite transitar la integralidad del proceso con mayor profundidad.

La propuesta de MARES, desde todo lo aprendido y organizado en estos 6 años, se teje a partir de la noción de aprendizaje autónomo. Comprendemos el desarrollo humano como un proceso para el que

venimos listos. Que el entorno en el que cualquier persona crece es capaz de brindar elementos para que este desarrollo se dé de forma plena, sin necesidad de que el adulto intervenga enseñando cómo aprender, cómo crecer, cómo existir. Que ya la convivencia, de por sí, gesta formas variables de aproximarse al conocimiento del mundo, que es lo mismo que aproximarse al conocimiento de uno. Y sí, entendemos que conocer el mundo es conocerse a uno mismo y viceversa.

Un ejemplo maravilloso que hemos estudiado con cierta profundidad y que refleja lo que arriba hemos descrito de forma general, es el proceso de adquisición del habla (tal vez uno de los saltos más grandes de toda nuestra vida). Para hablar no vamos a la escuela, no recibimos calificaciones. Aun así, hablamos. Y no solo hablamos, sino que lo hacemos creativamente; es decir, no repetimos lo que otros dicen, sino que decimos lo que es pertinente a nuestros pensamientos y necesidades. Para nosotros es un ejemplo rotundo de la capacidad de aprendizaje autónomo. Lo que no quiere decir que se dé en aislamiento. La autonomía no es sinónimo de soledad. Un bebé está rodeado de hablantes creativos, que tienen un vínculo afectivo y de supervivencia con él, que se comunican, que se relacionan y que generan las condiciones necesarias para que esa predisposición del uso del lenguaje para existir se gatille en el cerebro de quien empieza a balbucear.

Hemos descubierto (no por ser los primeros, pero sí por haberlo hecho directamente) que lo mismo ocurre con cualquier otro aprendizaje. Y así hemos visto a niñas y niños aprender a leer y escribir, a adquirir nociones lógicas y matemáticas, a constituir su “léxico” viso-espacial, y mucho más, sin enseñanza dirigida.

¿Dónde está la vida y dónde el aprendizaje? O mejor dicho, ¿dónde está la vida sin aprendizaje? Tal vez, por momentos, no veamos dónde estamos nosotros en esta relación. Pero no es porque no esté ocurriendo, sino, porque nos hemos acostumbrado a mirarnos desde las lentes de sistemas ajenos a nosotros para entendernos. Y puede que hagamos esfuerzos grandes para cumplir con los perfiles, con las únicas formas de enfocar de estas lentes. Pero siempre existen maneras de quitarlas de encima y mirar la realidad nuevamente y con nuestros propios ojos.



El arte de relacionarse con la comida

Otro aspecto en el arte de comer conscientemente es la manera en que uno considera al alimento mismo. Si uno ve a la naturaleza como un sirviente que existe solo para necesidades personales, entonces uno fracasa en el hecho de apreciar completamente la comida y otros dones de la naturaleza. Si uno ve a la humanidad como una hebra en la telaraña de la vida en vez de verse de manera egocéntrica como la telaraña completa, se desarrolla una consciencia mucho más amplia de nuestra unión y armonía con la naturaleza. Experimentarse a uno mismo como entretelado con la naturaleza lleva a recibir nuestra comida con más amor y gratitud. Si el alimento se come con una oración de gratitud y respeto por la fuerza de la vida que ésta le otorga y el sacrificio que está haciendo por la supervivencia del cuerpo humano, el alimento llevará adentro el amor de esta plegaria. El poder y la sacralidad del proceso alimenticio están elevados por la consciencia de que cada fruta o vegetal en particular está entregando su propia existencia individual como parte del proceso evolutivo, de tal manera que pueda ser asimilado en la existencia mayor del cuerpo humano. En este contexto más amplio, comer se transforma en un acto sagrado en el cual la comida es una ofrenda al fuego digestivo para honrar y apaciguar el espíritu de la forma humana en cada uno. Además de convertirlo en una ofrenda hacia uno mismo, en algunas

tradiciones también se lo convierte en una ofrenda hacia la naturaleza o hacia Dios. En algunas de las tradiciones indígenas americanas, como las de los Cherokee, se hace una ofrenda alimenticia hacia las cuatro direcciones y hacia algún aspecto de la naturaleza como por ejemplo una planta o un árbol. En la tradición hindú se hace una ofrenda a Dios antes de comer. La comida también puede entregarse a un fuego sagrado, a un animal o a otro ser humano como una forma de permitirse experimentar la dicha de proveer comida, así como la dicha de recibirla. Yo presencié esta ofrenda en casi todos los hogares que visité en la India. Esta ofrenda antes de comer es una manera de agradecerle a la Madre Naturaleza. Es otra forma de recordar que la comida de cada uno está conectada con todos los niños de Dios.

Preparándonos para comer

Cuán conscientemente uno está preparado para comer la comida, se convierte en algo tan importante como la forma en que uno prepara la comida. Hay una historia maravillosa acerca del sabio griego Epicuro (342-270 a.C). La palabra "epicúreo" que significa "alguien con un gusto sensitivo discriminatorio con la comida" deriva de su nombre. Noticias acerca de cuán maravilloso era cenar con Epicuro habían viajado a lo largo y a lo ancho del mundo. Un día, un rey que había escuchado de su reputación, llegó a darse un festín con Epicuro. Se quedó shockeado al

ver a Epicuro sentado en una simple mesa solo con un pedazo de pan y algo de sal. El rey, poseyendo algo de sabiduría por su propio derecho, mantuvo su mente abierta lo suficiente como para observar el delicado nivel de consciencia y dicha con los que Epicuro, y eventualmente él también, comía el pan y la sal. A medida que el rey se quedaba cada vez más extasiado con cada bocado, decidió ofrecerle a Epicuro cualquier cosa que quisiera, hasta la mitad de su reino. Y nuevamente se quedó shockeado al escuchar a Epicuro rechazar su oferta con el comentario: "solo es suficiente ser, no se necesita nada más". El rey hizo su oferta una vez más, y para complacer a éste, Epicuro hizo el pedido de una libra de manteca. Su lección para el rey fue que una buena comida depende de la consciencia del que come y de cómo éste la celebre. No es la forma en que se elabore la comida, el comedor o el estilo de vida material del consumidor. Es el estado de consciencia lo que cuenta en el hecho de extraer alegría de nuestra interacción con la naturaleza.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE – DR. GABRIEL COUSSENS, PSIQUIATRA, TERAPEUTA FAMILIAR, MÉDICO AYURVEDA, HOMEÓPATA, ACUPUNTURISTA, LÍDER PACIFISTA Y ECOLOGISTA

El sentido del asombro

¿Cuál es el valor de conservar y fortalecer este sentido de sobrecogimiento y de asombro, este reconocer algo más allá de las fronteras de la existencia humana?, ¿es explorar la naturaleza solo una manera agradable de pasar las horas doradas de la niñez o hay algo más profundo?

Yo estoy segura de que hay algo más profundo, algo que perdura y tiene significado. Aquellos que moran, tanto científicos como profanos, entre las bellezas y misterios de la tierra nunca están solos o hastiados de la vida. Cualquiera que sean las contrariedades o preocupaciones de sus vidas, sus pensamientos pueden encontrar el camino que lleve a la alegría interior y a un renovado entusiasmo por vivir. Aquellos que contemplan la belleza de la tierra encuentran reservas de fuerza que durarán hasta que la vida termine. Hay una belleza tan simbólica como real en la migración de las aves, en el flujo y reflujo de la marea, en los repliegues de la yema preparada para la primavera. Hay algo infinitamente reparador en los reiterados estribillos de la naturaleza, la garantía de que el amanecer viene tras la noche, y la primavera tras el invierno.

Me gusta recordar al distinguido oceanógrafo sueco Otto Pettersson, que murió hace poco a la edad de noventa y tres años, en plena posesión de sus facultades mentales. Su hijo, también oceanógrafo mundialmente famoso, ha contado en un libro reciente cómo su padre disfrutó intensamente de cada nueva experiencia, de cada nuevo descubrimiento sobre el mundo que le rodeaba.

“Era un incurable romántico” escribió su hijo, “profundamente enamorado de la vida y los misterios del cosmos”. Cuando se dio cuenta de que no le quedaba mucho para disfrutar del escenario terrenal, Otto Pettersson le dijo a su hijo: “lo que me sostendrá en mis últimos momentos es una infinita curiosidad por lo que sigue”.

Explorar la naturaleza con tu hijo es sobre todo una cuestión de estar receptivo a lo que encuentras a tu alrededor. Es volver a aprender a usar tus ojos, oídos, nariz y yemas de los dedos, abriendo los canales de las impresiones sensoriales en desuso.

Para la mayoría de nosotros, el conocimiento de nuestro mundo viene en gran medida a través de la vista, miramos alrededor con tales ojos que no ven que somos parcialmente ciegos. Una manera de abrir tus ojos a la belleza inapreciada es preguntarte a ti mismo: “¿Qué pasaría si nunca lo hubiera visto? ¿Qué pasaría si supiera que no lo veré nunca otra vez?”

Recuerdo una noche de verano cuando este pensamiento vino con fuerza. Era una noche clara sin luna. Con un amigo, fuimos a un cabo que era casi una isla pequeña, estando todo rodeado por el agua de la bahía. Allí el horizonte está remoto y lejana la frontera del borde del espacio. Nos tendimos y miramos al cielo y al millón de estrellas que brillaban en la oscuridad.

La noche estaba tan en calma que podíamos oír el ruido de las boyas sobre el acantilado más allá de la boca de la bahía. Una o dos veces una palabra dicha

por alguien en la lejana orilla de la playa era traída por el aire despejado. Unas pocas luces ardían en las cabañas. Aparte de esto no había nada que nos recordara una presencia humana; mi acompañante y yo estábamos solos con las estrellas. Nunca las había visto tan hermosas: el río brumoso de la Vía Láctea fluyendo a través del cielo, los dibujos de las constelaciones, brillantes y nítidas, un planeta centelleante más bajo en el horizonte. Una o dos veces un meteorito se consumió en su camino hacia la atmósfera de la Tierra.

Se me ocurrió que si esto pudiera verse solo una vez en un siglo o incluso una vez en una generación, este cabo estaría atestado de espectadores. Pero como lo podemos ver muchas decenas de noches en cualquier año, las luces arden en las cabañas, y los habitantes probablemente no otorgan ningún pensamiento a la belleza sobre sus cabezas; y porque pueden verlo casi cualquier noche, quizás no lo verán nunca.

Una experiencia como ésta, cuando dejas vagar tus pensamientos a través de los espacios solitarios del universo, puede compartirse con un niño incluso si no se conoce el nombre de ninguna estrella. Aun así puedes absorber la belleza, y pensar y asombrarte del significado de lo que ves.

RACHEL CARSON - BIÓLOGA MARINA Y CONSERVACIONISTA, PIONERA Y CLAVE EN LA CONSCIENCIA ECOLOGISTA.

El futuro que nunca fue

Pedro Diez Canseco

En 1967, el científico y polígrafo estadounidense Isaac Asimov escribía en el prólogo a la antología de relatos de ciencia ficción *Visiones peligrosas* de Harlan Ellison:

Hace treinta años, cuando empecé a escribir ciencia ficción (yo era muy joven por aquel entonces), la colonización de la Luna era estrictamente un tema para las revistas pulp¹ con llamativas portadas. Era literatura de no-me-digas-que-me-crea-todas-esas-tonterías. Sobre todo, ¡era literatura escapista!

A veces pienso en eso con una especie de incredulidad. La ciencia ficción era literatura escapista. Nosotros éramos escapistas. Nos alejábamos de los problemas prácticos tales como el béisbol infantil, los deberes en casa y las peleas con los compañeros, para entrar en el increíble mundo de la explosión demográfica, de las naves cohete, de la exploración lunar, de las bombas atómicas, de las radiaciones tóxicas y de la atmósfera polucionada.

¿No era algo grande? ¿No era admirable la forma en que nosotros, los jóvenes escapistas, recibíamos nuestra justa recompensa? Nos preocupábamos de todos los problemas grandes e insolubles de hoy en día unos veinte años antes de que lo hicieran todos los demás. ¿Cómo podía considerarse eso escapismo?

Entre 1937 y 1967 las cosas habían cambiado, en efecto: mientras escribía el antedicho prólogo, Asimov recibía el agradecimiento (y la paga) del *New York Times* por un artículo sobre la colonización de la Luna, un tema que tres décadas antes habría sido calificado de calenturiento pero que entonces cobraba realidad. Lo que fuera una especulación pueril se había convertido, gracias a los esfuerzos de la NASA y a la visión de algunos políticos, en la aventura de una humanidad que preparaba el mañana con el entusiasmo y la seriedad de los niños que juegan.

Pero la tuerca de la historia ha dado un giro que nadie hubiera previsto en 1969, el año del primer alunizaje tripulado. Cada vez más gente mira con

recelo la rutina astronáutica o abomina sin tapujos la civilización que produce cohetes espaciales, satélites de comunicaciones, computadoras y conocimiento científico. Esa misma gente disfruta, casi esquizofrénicamente, de los certámenes deportivos transmitidos desde el otro lado del mundo mediante los satélites de comunicaciones o suscribe con crédulo espanto cualquier anuncio catastrofista sobre el efecto invernadero (cuyo estudio se inició con el descubrimiento de las condiciones atmosféricas de Venus). No se discute que ciertos subproductos y actividades de nuestra civilización causan daños considerables al medio ambiente y a nuestra salud² –es perentorio que seamos conscientes de ello y nos organicemos para que no siga siendo así–, pero aquí me refiero a la grosera condena de la civilización industrial y postindustrial.

Y no solo la exploración espacial ha perdido el prestigio y el impulso que otrora tuvo, sino que los resultados científicos y los beneficios del emprendimiento astronáutico no conocen mucha publicidad. Por añadidura, en el imaginario popular una proeza de calibre homérico y apolíneo como el desembarco en la Luna es apenas un montaje, un engaño, un psicosocial nixoniano: abundan las páginas de internet y los libros que niegan la realidad de las misiones *Apollo* y aportan las “pruebas” del fiasco. Pruebas que no son tales y que se pueden echar por tierra con nociones básicas de física y astronomía... y ganas de pensar un poco. Lo que demuestra, en todo caso, la escasez de gente con dichos conocimientos y ganas. Ni siquiera se considera el lado más simple del asunto: en aquellos tiempos, soviéticos y estadounidenses libraban una carrera espacial que se había convertido en una cuestión de prestigio patrio. Si lo de la Luna hubiese sido un montaje, ¿por qué los soviéticos no protestaron apenas sospecharlo (y por lo visto, según los negadores de los descensos en la Luna, el engaño fue burdísimo)?

La misma blandenguería mental abarca áreas cada vez más amplias de la academia, la información

y el entretenimiento; por ejemplo, el contenido de una plataforma como YouTube supera la previsión de Theodore Sturgeon (el 90% de todo es basura) y brotan por doquier, cual hongos en la fruta madura, los “terraplanistas” y sus seguidores, individuos convencidos de que vivimos en un disco plano y de que toda la ciencia es una patraña y una conspiración...

Si el ciudadano de a pie alguna vez se entera de un lugar llamado núcleo galáctico –la aglomeración central de la Vía Láctea, a treinta mil años luz³ de nuestro sistema solar, conocida a través de métodos indirectos de observación, radiotelescopía y modelos matemáticos muy avanzados; es decir, gracias a un conjunto de conocimientos y herramientas muy recientes–, digo, si alguna vez lee o escucha hablar sobre el núcleo galáctico, será casi siempre en un texto o video sobre las espurias profecías mayas.⁴ Y preferirá tragarse montones de falsedades e incongruencias, montadas de manera que causen morbo y una sensación de peligro inminente.⁵

Asistimos, salvo nuevo aviso, a un probable ocaso de la era astronáutica. Pero, ¿y la ciencia ficción? Bueno, la ciencia ficción todavía no ha muerto, pero autores y circunstancias han mutado bastante: al tiempo que el género intenta ser reconocido como literatura, sin más, la sensación general es la de un pesimismo pseudoecologista muy a tono con el irracionalismo postmoderno y el rechazo visceral de la tecnología. Las historias de ciencia ficción más exitosas del momento versan sobre mundos agostados por la insania económica, planetas habitados por tribus edénicas que guerrearán contra los humanos industrializados, contaminadores y malvados (todo eso junto), inteligencias extraterrestres en el rol de mamás cósmicas, ensanchamiento brutal e ineludible de la brecha entre ricos y pobres, gobiernos huxleyanos u orwellianos fácilmente derrocados por los adolescentes de turno, el retorno a las comunidades cavernícolas sanas, sagradas y matriarcales para salvarnos del cambio climático, etcétera.

El lector y el consumidor audiovisual del presente, expuestos a tales mamarrachos, ya ni siquiera saben bien qué es la ciencia ficción. Se la confunde con la fantasía, el terror o los pronósticos profesionales; con la astrología o la brujería; con la especulación más insustancial o con las “teorías del antiguo astronauta” (que vuelven a adquirir presencia en medios otrora serios como History y Discovery Channel); con cualquier fumada sobre platillos volantes y también con *Star Wars*, aquella emocionante saga medieval traspuesta al espacio. En cambio, la *space opera*, la tradicional ciencia ficción de aventuras (si atendemos a lo epidérmico, *Star Wars* sería *space opera*), es acusada de representar una visión irresponsable, “machista” y depredadora del ser humano y su relación con el cosmos. Tal vez la nueva ciencia ficción transhumanista consiga aportar nueva vitalidad al género, pero eso aún está por verse.

¿Qué ha ocurrido, pues, desde 1967 hasta la fecha? ¿A qué se debe este encapsulamiento de las perspectivas?

El astrofísico y divulgador científico Carl Sagan lo resumió muy bien hace casi 40 años: engeguados por el hedonismo, *hemos asimilado los frutos de la ciencia, pero no su método*. La pseudociencia y el irracionalismo regresan por sus fueros, se aposentán en las aulas universitarias y en los congresos filosóficos; la ciencia, se afirma, nunca nos mostró el mundo, solamente la versión del mundo que convenía al poder; nada sabemos, es inútil saber algo, todos los saberes son relativos y ninguno es mejor que otro... Pienso que pagaremos el triunfo definitivo de este discurso con retroceso y aniquilación. De

nada vale, me temo, señalar los éxitos de la higiene inaugurada por Pasteur ni los millones de vidas salvadas por la medicina científica⁶, ni sirve apuntar que el aumento de la eficiencia tecnológica destruye los pronósticos sobre la falta de energía⁷. Y guárdese uno de mencionar que el crecimiento podría ser beneficioso *per se* o que el ser humano merece otro destino que el suicidio colectivo y profiláctico, para beneficio de la naturaleza.

La ciencia ficción jamás impuso paradigmas a la sociedad en que surgió, a diferencia de algunas formas de arte popular o elitista, pero sí amplificó e interpretó los deseos, ansiedades y expectativas del momento. Lo mismo sucede hoy, pero las expectativas han cambiado por completo y los miedos son más poderosos que nunca. En su novela *Fundación e Imperio* (1952), Isaac Asimov describe un instrumento musical que usa ondas electromagnéticas para estimular las sinapsis cerebrales, combinando así la percepción del sonido con sensaciones inducidas directamente sobre la corteza cerebral. El resultado son composiciones más que auditivas, experiencias que trascienden las formas sensoriales habituales. Pero este instrumento, el visi-sonor, tiene el potencial de un arma temible porque con él un experto podría manipular las emociones de la concurrencia e inducirle, por ejemplo, un derrotismo y un desespero irresistibles. Esa es justo la sensación que despierta hoy pensar en el futuro, ya sea porque se vive en condiciones deplorables y embrutecedoras o porque, a pesar de la relativa bonanza, no se le encuentra sentido a la existencia, se está sometido a otra clase de embrutecimiento y se adopta el lema atribuido a Madame de Pompadour: “Después de nosotros, el

diluvio”.

Los antiguos sumerios describían el universo-mundo como una estructura cerrada y finita, de dimensiones vastas pero no abrumadoras; la tierra forma la base y sobre ella se aboveda el firmamento, el sólido cuenco invertido del cielo contra el cual destacan las estrellas y el gran río de los inmortales, esas luces sagradas e inalcanzables. Un universo hermético cual ostra. Con los siglos, gracias al ingenio heroico de personas selectas, fuimos descubriendo que había mucho más que eso. Destapamos la ostra, dinamitamos el firmamento y sospechamos abismos silenciosos entre los mundos. Y los mundos eran *sitios*, lugares como planetas de gas, gélidos núcleos cometarios, estrellas gigantescas, cuásares, agujeros negros, nebulosas repletas de moléculas orgánicas, galaxias incontables. El universo nos mostraba sus fauces sin fondo y nos exigía temple para sortear la corrosión del nihilismo. Pero ahora pareciera que estamos colocando de nuevo la tapa en su lugar, el firmamento de bronce sobre el que hemos pintado bonitas espirales y nebulosas en alta resolución que ya iremos borrando hasta quedarnos con la opacidad del metal empañado y con una falsa espiritualidad anestésica que desplaza a los verdaderos maestros del mundo interior. ¿Seremos capaces de integrar el espíritu y el saber científico? ¿Podrán los esfuerzos de visionarios como Elon Musk⁸ salvarnos del futuro de pacotilla que se avizora? ¿Es un futuro inevitable, como la decadencia del Imperio Galáctico asimoviano? ¿O acaso tenemos entre nosotros a los siniestros destructores del mañana, las manos sobre el teclado del visi-sonor?

¹ Por definición, eran revistas de entretenimiento insustancial impresas en papel muy barato (papel pulpa). Su auge en Estados Unidos va de 1910 a 1950, más o menos. No obstante, algunos autores pulp destacaban muy notoriamente y con el tiempo hicieron carrera en ámbitos más “respetables”.

² Los desechos plásticos diseminados en mares y campos son un problema muy grave y ya existen iniciativas viables para ponerle coto, pero hasta ahora no hay una relación causal concluyente entre las ondas electromagnéticas y el cáncer. El primer paso para remediar los grandes males consiste en identificarlos a cabalidad y no suponer que los problemas complejos tienen soluciones simples.

³ Unos trescientos mil billones (millones de millones) de kilómetros. La luz en el vacío tarda treinta mil años en recorrer esta distancia; de ahí lo de treinta mil “años luz”.

⁴ Los mayas nunca afirmaron que el mundo se acabaría en su equivalente a nuestro año 2012 ni sabían nada del núcleo galáctico ni de la astrofísica actual.

⁵ La ciencia, por su propia naturaleza, no tiene jamás la última palabra sobre nada. Las verdades eternas y las seguridades personales han de buscarse en otro lado. Pero la ciencia sí puede, a diferencia de los terraplanistas, trazar con fundamento suficiente una imagen verificable del universo.

⁶ Que no es lo mismo que las jugarretas de las grandes farmacéuticas. Aunque lo parezca a veces.

⁷ El informe del Club de Roma, *Los límites del crecimiento* (1972), preveía para el año 2000 una escasez catastrófica de energía y combustible a partir de la extrapolación del crecimiento de 1970. Lo que no se tuvo en cuenta fue la capacidad humana para mejorar lo presente. Así, en el año 2000 había cuatro veces más electrodomésticos que tres décadas antes, pero en conjunto consumían la cuarta parte de energía que en 1970. Es posible que el crecimiento humano y la explotación de los recursos planetarios (o del sistema solar) tenga límites infranqueables, pero tal vez no estemos tan cerca de ellos si redefinimos constantemente los recursos a partir de nuevos descubrimientos científicos y tecnológicos, y para eso habría que impulsar como nunca la investigación básica y una visión humanista, más espiritualizada, del emprendimiento industrial y comercial.

⁸ Físico y empresario de origen sudafricano, nacido en 1971 y radicado en Estados Unidos desde la década de 1990. Ha fundado firmas como SpaceX, SolarCity, Tesla Motors y NeuroLink, entre otras, para abaratar la exploración espacial sin sacrificar su eficacia y promover el desarrollo y comercialización de nuevas fuentes de energía, medios de transporte e integración cibernética.



El sonido de la marea cuando sube

Cuando tu mente se ha liberado, tu corazón se inunda de compasión. Compasión por ti mismo, por haber soportado innumerables sufrimientos porque aún no eras capaz de liberarte de ti mismo, de falsas opiniones, odio, ignorancia e ira. Compasión por los otros porque todavía no ven y porque están aún impresionados por las falsas opiniones, el odio y la ignorancia y continúan creando sufrimiento para sí mismos y para los demás. Ahora ya sabes cómo mirarte a ti y cómo mirar a los demás con los ojos de la compasión.

“Contempla a todos los seres con los ojos de la compasión”

Esta práctica de contemplar a todos los seres con los ojos de la compasión es una meditación llamada “meditación en la compasión”. Debe realizarse durante las horas en que te sientas a ello y en cada momento en el que realices un servicio para otros. No importa dónde vayas, dónde te sientes; recuerda siempre la llamada esencial: “Mira a todos los seres con los ojos de la compasión”. Hay muchos soportes y métodos de meditación, tantos que me sería imposible reseñarlos todos. Un trabajador social, o cualquier otra persona, debe vivir su propia vida; trabajar es solo una parte

de la vida y el trabajo es vida solo si se realiza con atención. De otra manera uno llega a ser como la persona que “vive como si estuviera muerto”. Cada uno debe de encender su propia antorcha para llevarla. Pero la vida de cada uno está conectada con la vida de los que nos rodean. Si sabemos cómo vivir con atención despierta, si sabemos cómo preservar y cuidar nuestra mente y nuestro corazón, gracias a ello, nuestros hermanos y hermanas también sabrán cómo vivir despiertos.

**THICH NHAT HANH,
POETA, ACTIVISTA Y MAESTRO BUDISTA.**

Mantener Todo Unido: la integridad y nuestro sentido del yo.

Kingsley L. Dennis

*Si puedes conservar tu cabeza
cuando todos a tu alrededor la pierden
y te culpan de ello...
Tuya es la Tierra y todo cuanto hay en ella*

Rudyard Kipling

Los versos que anteceden – extractados del poema de Rudyard Kipling “If” (“Si”) – sirven para recordarnos que habremos ganado la Tierra, nuestro sentido del yo, si somos capaces de “mantenerlo unido”. Esta frase aislada: “conservar la cabeza”, puede interpretarse de varias maneras. Para mí sugiere que en los tiempos que corren necesitamos ser más conscientes de nuestras acciones, para mantenernos estables y equilibrados – renaciendo y conectándonos con nuestra integridad.

A medida que las cosas que nos rodean continúen yendo de mal en peor, los proyectos se descarríen, y las incertidumbres se magnifiquen, estaremos más propensos a la posibilidad de sentirnos frustrados. También es probable que nuestras ‘zonas de comodidad’ sean puestas a prueba, y que podamos sentir como surgen en nosotros emociones que están al acecho para asaltarnos. Después de todo, paradójicamente, el cambio nos llega tanto demasiado rápido como demasiado lento. El mundo que nos rodea parece estar cambiando rápidamente, aunque el cambio real que deseáramos ver en nuestras vidas, y en las de nuestros seres queridos, es para muchos de nosotros demasiado lento. Quizás tengamos la sensación de estar atascados en una especie de contracorriente dimensional. Puede parecerse a la sensación de correr en un sueño – nuestra mente está corriendo, o diciéndonos que corramos, mientras que nuestras piernas se mueven a cámara lenta. La sensación de cambio, y de paso del tiempo, es rápida, y aún así la actividad física de cambio se reduce a una especie de ‘paseo por las nubes’. Una de las respuestas inmediatas a

todo ello es la frustración – un sentimiento de estar desempoderado en un mundo donde todo parece estar desintegrándose.

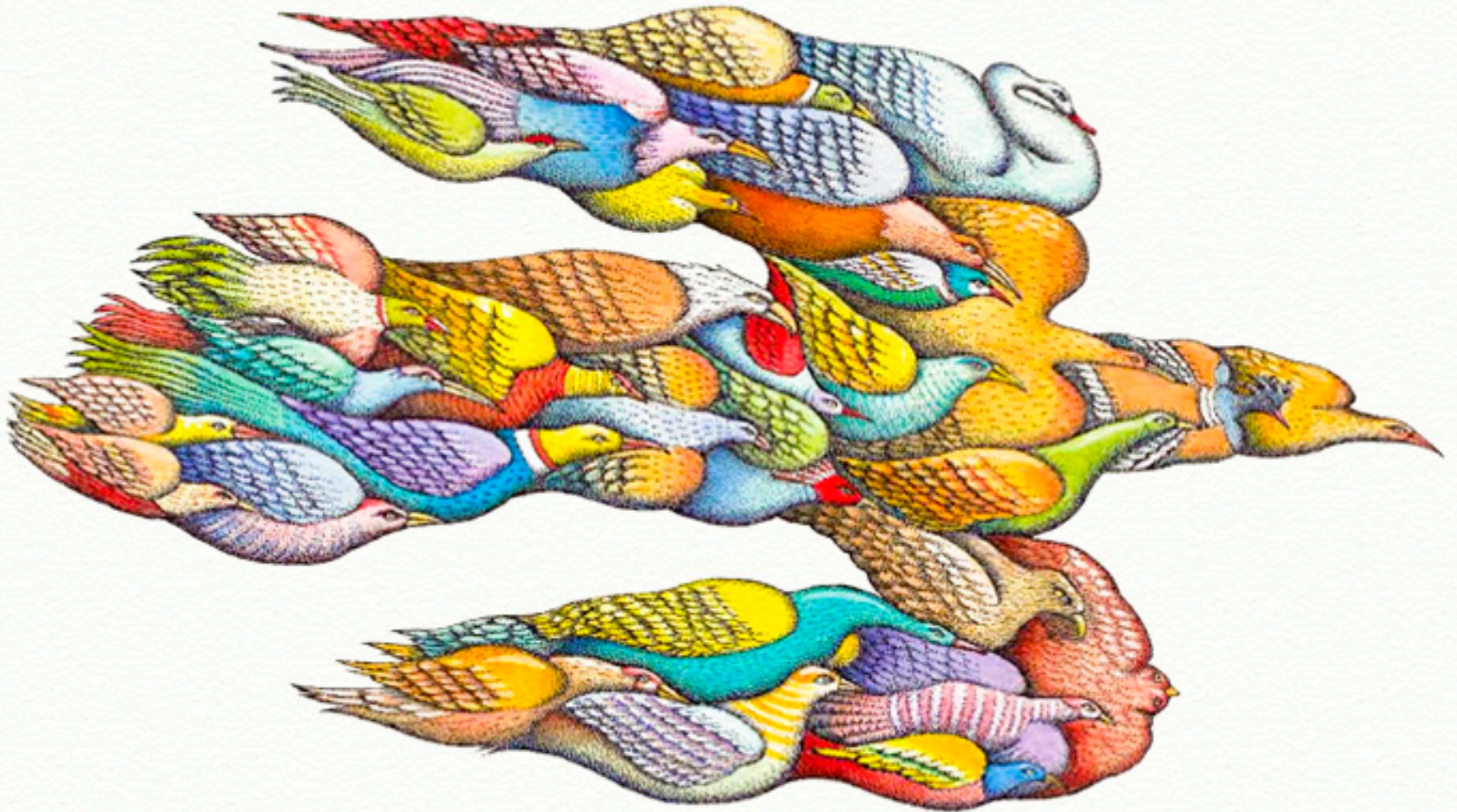
Otra característica de nuestras vidas repletas de información es la posibilidad de “quemarse” – es decir, de recibir demasiada información demasiado rápidamente, e intentar procesarla a un ritmo antinatural. Es importante que cada uno de nosotros encuentre un ritmo que le resulte adecuado. Hace poco oí hablar de un restaurante en Holanda que ofrecía “Cenar en Tinieblas” – o sea, ingerir los alimentos en la más absoluta oscuridad. Una persona lo había probado y había descrito su experiencia – decía que había sido reveladora. Todos los sentidos estaban despiertos – la comida sabía mejor de lo que había podido imaginar. En la experiencia real de comer no había ninguna distracción. Y este es el punto importante – no distraerse del yo.

Vivimos en un mundo inmerso en una polución sensorial y de información, y nuestros medios tradicionales de comunicación están diseñados para distraernos. El entretenimiento es el entretenimiento; en otras palabras, algo que te atrae para que entres en resonancia con ello. Así que en medio de nuestras aceleradas y ajetreadas vidas es importante que mantengamos todo unido. Necesitamos estar enfocados y conectarnos a tierra para recargar nuestras energías. Para mí, mantenerse conectados a tierra supone también valorar y respetar el yo. Es crucial que no nos permitamos a nosotros mismos sentirnos descorazonados. Escuchar o ver las últimas noticias en los medios de comunicación tradicionales no parece ofrecernos demasiadas esperanzas sobre el mundo. Además, lo que es aún más importante, no nos estimula a que aspiremos al bienestar y a mejorarnos a nosotros mismos.

Así que necesitamos dar un paso atrás y observar nuestras vidas, y sentirnos a gusto con quien somos y con lo que estamos haciendo precisamente ahora. Un poco de amable reflexión no debería consistir

en sentirnos culpables por los errores o los fallos que percibamos. Se trata de reconocer donde podríamos realizar ciertas mejoras que puedan sumarse a lo que deseáramos conseguir para nosotros mismos. Y también se trata de recuperar nuestro empoderamiento sometido a las fuerzas externas que nos deprimen y desvitalizan. Muchos impactos externos del mundo sirven para vaciarnos, distraernos, deprimirnos y desempoderarnos. Tenemos que romper con eso y enfocarnos en aquello que nos eleva.

Podemos, y debemos, ser representantes de nuestros ideales. Aún más, debemos apuntar a encauzar nuestras nuevas maneras de pensar y ser. Esto significa no tener miedo de lo que el “consenso social” pueda decir acerca de nuestras percepciones y perspectivas. Estamos viviendo en una época en la que estamos llamados a ser responsables de engendrar esos nuevos modelos de pensamiento, conducta, y percepción. Empecemos por reconocer nuestra integridad y por ser fieles a nuestra dignidad y a nuestro equilibrio orientado. Es importante hablar de nuestra propia comprensión – no solo compartir aquello en lo que cada uno está, sino también validar y reforzar nuestro sentido del yo. El mundo en el que estamos a menudo aparece como una realidad confusa y patas arriba. Cuando podamos observar esto con mayor objetividad veremos cómo nuestros sistemas establecidos de ideas ya no son sostenibles ni sirven para mejorar la humanidad. Es por ello por lo que necesitamos reconocerlo sin miedo ni rabia. Entonces, una vez hayamos procesado estas verdades estaremos en condiciones de hablar de ellas con mayor libertad. Podemos vivir nuestras nuevas percepciones y perspectivas con mayor integridad y libertad interna. Podemos mantenerlas todas unidas dentro de nosotros mismos – después de todo, disponemos en nuestro interior de todas las herramientas que necesitamos.



¡Pájaros!
 Observen lo que ocurre
 en nuestro mundo.
 Anarquía, descontento,
 agitaciones.
 Guerras desesperadas
 por el agua, la comida
 y el territorio.
 El aire emponzoñado.
 La tristeza.

Temo
 que estamos perdidos.
 ¡Tenemos que hacer algo!
 He recorrido el mundo.
 Conozco sus secretos.
 Escúchenme:
 "sé de un rey que tiene
 todas las respuestas.
 Debemos emprender
 el vuelo para encontrarlo."

Algunos pájaros tienen dudas
 y algunos pájaros
 tienen miedo.
 El rey existe.
 Está tan cerca de nosotros
 como estamos nosotros
 lejos de él.
 Su nombre es Simurg.
 ¡vengan, pájaros valientes!
 ¡volemos, deslicémonos,
 surquemos el cielo!

Fariduddin Attar - Maestro sufi